



# 고혈압

“소리없는 살인자”

고혈압에 대해 알아 둘 점



고혈압은 흔히 소리없는 살인자라고 불립니다. 아무런 느낌이나 징후가 없지만, 몸에 미치는 영향은 큼니다. 정기적으로 검사를 받으십시오. 고혈압을 조절하는 방법을 터득하십시오.

### 고혈압이란?

우리의 심장은 혈액을 펌프질하여 몸 전체에 전달합니다. 혈액은 혈관을 통해 우리 몸 곳곳을 여행합니다. 혈액이 이동하면서 혈관 벽에 압력을 가합니다. 혈액의 압력이 너무 세면 고혈압이 생겨 우리 몸이 손상될 수 있습니다. 고혈압이 있으면 심장 질환, 뇌졸중, 신장 질환에 걸릴 위험이 높아집니다.

고혈압 환자 3명 중 1명은 고혈압이 있다는 사실을 모릅니다. 따라서 정기적으로 혈압을 점검해야 합니다. 고혈압은 치료할 수 있는 병입니다.

혈압을 측정하는 수치는 두 가지입니다. 첫 번째 수치는 심장이 펌프질을 할 때 혈액의 압력을 나타냅니다. 이것을 수축기 혈압이라고 합니다. 두 번째 수치는 박동과 박동 사이의 압력을 나타냅니다. 이것을 확장기 혈압이라고 합니다. 정상 혈압은 첫 번째 수치가 120 미만이어야 합니다. 두 번째 수치는 80 미만이어야 합니다.

### 고혈압에 잘 걸리는 사람?

고혈압은 가장 흔히 볼 수 있는 심장 질환입니다. 나이가 들수록 발병 빈도가 높아집니다. 여성보다 남성에게 더 흔합니다. 과체중이거나 가족력이 있는 경우 발병 가능성이 높습니다.

### 예방과 치료

건강에 관한 습관을 바꾸면 고혈압을 늦추거나 혈압을 낮출 수 있습니다.

- ▶ 건강한 식사
- ▶ 성인의 경우 매주 2시간 30분 이상 운동을 하고 매주 이틀 이상 근력 운동
- ▶ 어린이의 경우 매일 1시간 이상 운동
- ▶ 정상 체중 유지
- ▶ 금연
- ▶ 스트레스 관리법 터득

이렇게 하는 것만으로 충분할 수 있습니다. 종종 한두 가지, 또는 그 이상의 알약을 복용해야 할 수도 있습니다. 고혈압은 평생 지속됩니다. 조절은 가능하지만, 사라지지는 않을 것입니다. 정기적으로 병원 검사를 받고 정상 혈압을 유지하십시오.

혈압이 우리 생활을 좌우하지 않도록 조절을 하는 것은 가능한 일입니다.

